



**Braulindo Maria Mendes Moreira**

## **Voleibol de Praia**

**Estudo sobre a prática do Voleibol de Praia no Ensino Secundário  
do Concelho do Tarrafal - Santiago**

**Complemento em Educação Física**

**Universidade de Cabo Verde – 2010**

**Braulindo Maria Mendes Moreira**

**Estudo sobre a prática do Voleibol de Praia no Ensino Secundário  
do Concelho do Tarrafal - Santiago**

**Complemento em Educação Física**

**Universidade de Cabo Verde – 2010**

Braulindo Maria Mendes Moreira

Estudo sobre a prática do Voleibol de Praia  
no Ensino Secundário do Concelho do Tarrafal - Santiago

Trabalho Científico apresentado à Universidade de Cabo Verde para obtenção do  
grau de Licenciatura em Educação Física, sob a orientação do Licenciado Paulo V.  
Duarte

**PÁGINA DE APROVAÇÃO**

Trabalho Científico subordinado ao tema o Estudo sobre a prática do Voleibol de Praia no Ensino Secundário em Concelho do Tarrafal – Santiago, elaborado por Braulindo Maria Mendes Moreira.

Aprovados pelos membros do júri.

Foi homologado pelo Concelho Científico e Pedagógico da Universidade de Cabo Verde com requisitos favorável, à obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Praia, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2010

O júri

Presidente

\_\_\_\_\_

Arguente

\_\_\_\_\_

Orientador

\_\_\_\_\_

Dedicatória**DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus queridos filhos Braulindo Júnior Cabral Moreira e Inês Eulália Cabral Moreira, pela qual são as razões da minha existência.

A minha irmã Adenoalda das Dores Mendes Moreira, pelo apoio prestado pelo carinho amizade e solidariedade durante esse tempo para que se torne realidade.

A minha mãe Eulália Mendes e ao meu pai Cerilo António Moreira pelo apoio prestado.

Aos meus familiares em geral que pela uma maneira ou de outra, mostraram apoio e dedicação.

Agradecimento**AGRADECIMENTO**

Queremos agradecer de uma forma geral, a todos as pessoas que de uma maneira ou doutra, deram os seus contributos para elaboração deste trabalho.

Um agradecimento muito especial ao Paulo Duarte pela forma irrepreensível como conduziu e orientaram o trabalho, mostrando camaradagem e simplicidade nos apoios solicitados.

Queremos ainda agradecer, de uma forma particular:

Ao professor Rocha pelo apoio dado, na dactilografar os documentos.

Ao colega do curso José Maria pelo apoio dado durante o curso com a concepção do computador para investigação sempre que for solicitado.

Aos colegas do curso, pelo incentivo e coragem que sempre transmitiram.

## ÍNDICE

Página do rosto.....	III
Página de provação.....	IV
Dedicatória.....	V
Agradecimentos.....	VI
Índice .....	IX
Índice do quadro .....	X
Índices anexos.....	XI
 Introdução.....	 14
<b><u>Partes I</u></b> - Justificação e objectivo do trabalho.....	17
1. Introdução .....	17
2. Justificação do tema.....	17
3. Objectivo do trabalho .....	19
 <b><u>Parte II</u></b> – Enquadramento teórico.....	 20
 Capítulo I – .....	 20
1.1- Introdução .....	20
1.2- Origem do Voleibol de Salão/Voleibol de Praia.....	20
1.3- Regras do Voleibol de Praia.....	23
1.3.1- Característica do jogo.....	23
1.3.2 - Dimensões do campo.....	24
1.3.3- Superfície do campo do jogo.....	24
1.3.4- Linhas da quadra.....	25
	XII
1.3.5- Clima.....	25
1.3.6- Iluminação.....	25

	21
1.3.7- Rede e postes.....	25
1.3.8- Antenas.....	27
1.3.9- Altura da rede.....	27
1.3.10- Direito e responsabilidade.....	28
1.3.11 – Para ganhar um ponto, set e jogo.....	29
1.3.12 – Condutas.....	30
1.3.13 - Bolas.....	31
1.3.14 – Equipe ausente e incompleta.....	32
1.3.15 – Retardamento.....	32
<u>Capítulo II</u> – Técnicas do jogo.....	34
2.1 Introdução .....	34
2.2- Posição base .....	34
2.3- Passe .....	34
2.3.1- Tipos de passe.....	35
2.4- Manchete.....	36
2.5- Defesa baixa.....	36
2.6- Remate .....	36
2.6.1- Remate em suspensão .....	37
2.7- Serviço .....	37
2.7.1- Tipos de serviço.....	37
2.8- Blocos .....	37
2.8.1- Descrição do bloco.....	38
<u>Capítulo III</u> – Tática do jogo.....	39
3.1-Introdução .....	39
	XIII
3.2- Saque.....	39
3.3-Defesa .....	40



	22
3.4- Ataque.....	41
3.5- Toque .....	42
3.6- Bloqueio.....	42
<b><u>Parte III</u></b> – Estudo prático.....	45
1 - Introdução .....	45
2 - Objectivo do estudo .....	45
3 - Inquérito .....	46
3.1 - Professores .....	47
3.2 – Alunos.....	47
4 - Amostra .....	48
5 - Metodologia .....	48
6 – Apresentação e análise dos dados.....	50
6.1 – Professores.....	50
6.2 – Alunos.....	56
7 – Conclusões.....	63
7.1 – Professores.....	63
7.2 – Alunos.....	65
7.3 – Professores e alunos.....	67
<b><u>Parte IV</u></b> – Discussão geral .....	69
1. Introdução .....	69
2 - Conclusões finais.....	69
	IX
3 - Limitações .....	73
4 – Recomendações.....	74

Bibliografia

Anexo

Índice do quadro**ÍNDICE DO QUADRO**

Quadro 3.1 – Amostra.....	48
Quadro 3.2 – Sexo.....	50
Quadro 3.3 – Tempo de serviço.....	50
Quadro 3.4 – Ilha.....	50
Quadro 3.5 -.....	51
Quadro 3.6 – Estabelecimento d e ensino.....	51
Quadro 3.7 – Nível de escolaridade.....	52
Quadro 3.8 – Diferença entre o Voleibol de Salão e de Voleibol de Praia.....	52
Quadro 3.9 – Prática do jogo .....	52
Quadro 3.10 – Frequência da prática.....	53
Quadro 3.11 – Inclusão do Voleibol de Praia no Programa de Educação Física.....	53
Quadro 3.12 – Razão para inclusão.....	53
Quadro 3.13 – Ciclo de iniciação da matéria de Voleibol de Praia.....	54
Quadro 3.14 – Formação.....	54
Quadro 3.15 – Formação mais adequada.....	54
Quadro 3.16 – Opinião que contribui para implementação do Voleibol de Praia.....	55
Quadro 3.17 – Ilha.....	56
Quadro 3.18 – Concelho.....	56
Quadro 3.19 – Sexo.....	56
Quadro 3.20 - Idade.....	57
Quadro 3.21 – Ano de estudo.....	57
Quadro 3.22 – Nome de estabelecimento de ensino.....	57
Quadro 3.23 – Conceito sobre o Voleibol de Praia.....	58

Quadro 3.4 – Diferença entre o Voleibol de Praia e de Voleibol de Salão.....	58
Quadro 3.25 – Assistência ou prática do Voleibol de Praia.....	59
Quadro 3.26 – Jogar o Voleibol de Praia.....	59
Quadro 3.27 – Local onde pratica o Voleibol de Praia.....	59
Quadro 3.28 – Frequência da prática.....	60
Quadro 3.29 – Inclusão do Voleibol de Praia na disciplina de Educação Física.....	60
Quadro 3.30 – Razão para inclusão de Voleibol de Praia.....	60
Quadro 3.31 – Ciclo de iniciação.....	61
Quadro 3.32 – Contribuição para mais rápida implementação.....	61

Índice de anexos**ÍNDICE DE ANEXO**

Anexo I – Unidade didáctica.....	76
Anexo II – Inquérito dos professores.....	93
Anexo III – Inquérito dos alunos.....	94
Anexo IV – Carta.....	95

## Introdução

---

### **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho intitulado “O estudo sobre a prática do Voleibol de Praia no Ensino Secundário do Concelho do Tarrafal” constitui uma exigência do Curso de Complemento no ensino de Educação Física para obtenção do grau de Licenciatura nesta área de docência, orientado pelo Professor Licenciado Paulo V. Duarte.

Tem como objectivo genérico, apurar o conhecimento dos professores e os alunos acerca do Voleibol de Praia e procura saber que perspectiva existe para a sua implementação ao nível da disciplina de Educação Física no Ensino Secundário.

Apesar do esforço de pessoas e Instituições ligadas ao Voleibol, pensamos que em Cabo Verde ainda existem muitas dificuldades, para a prática desta modalidade desportiva.

É de salientar que, não obstante às dificuldades enfrentadas, outrora o Voleibol teve momentos significativos em Cabo Verde, sobre tudo nas ilhas de Santiago e São Vicente. Apesar de vários constrangimentos, ainda se pratica em alguns locais das ilhas de Cabo Verde.

Portanto, o Voleibol de Praia, na sua expressão actual e como desporto de competição, para ser compreendido e interpretado, exige um estudo da sua evolução através dos tempos de modo a que se possam situar as fases mais importantes do seu desenvolvimento e expansão. Para a sua interpretação é necessário conhecer as regras oficiais, as técnicas e as táticas que presentemente condicionam a aprendizagem, o treino e a competição.

Esse conhecimento contribuirá para melhor compreensão, para uma percepção mais objectiva do interesse pedagógico do Voleibol de Praia e ainda, para uma metodologia do ensino e de treino adequada às características etárias dos praticantes.

O presente trabalho, foi elaborado no sentido de proporcionar aos professores e profissionais de Educação Física e Desporto, o conhecimento integral do Voleibol de

Praia e em simultâneo aos amantes do Voleibol, actividade alternativa face às condições naturais existentes no país.

Para elaboração deste estudo, além da pesquisa documental, foi ainda utilizado como metodologia de investigação, o inquérito, que de modo genérico ao estudo prático, parte relevante da investigação no âmbito deste trabalho.

O trabalho está dividido em quatro partes.

Na primeira parte expomos a justificação e os objectivos do trabalho.

A segunda parte corresponde ao enquadramento teórico que contempla uma resenha histórica do Voleibol de Salão versus Voleibol de Praia, as regras, as técnicas e tácticas do Voleibol de Praia.

A terceira parte trata do estudo prático. É a parte experimental do trabalho. Apresentamos os objectivos do estudo, os resultados dos dois questionários aplicados, um dirigido aos professores de Educação Física e o outro dirigido aos alunos das Escolas Secundária do Tarrafal, a amostra, a metodologia a apresentação e análise dos dados e as conclusões do estudo.

A quarta parte refere-se à discussão geral do trabalho. É reservado as conclusões, as limitações e recomendações.

Nos anexos apresentamos a planificação da Unidade Didáctica, que inclui.

- Objectivos comportamentais;
- Conteúdos;
- Recursos;
- Formas de avaliação;
- Progressões pedagógicas;
- Modelos dos testes para avaliação sumativa.

Justificação da escolha do tema e objectivos do trabalho**PARTE I – JUSTIFICAÇÃO E OBJECTIVOS DO TRABALHO****1. Introdução**

Esta parte apresenta a justificação da escolha do tema e os objectivos do trabalho.

**2. Justificação da escolha do tema**

A minha decisão ao escolher o Voleibol de Praia prendeu-se com a realidade que conheço. O estudo pretendido afigura-se muito importante, na medida em que não existem trabalho desta envergadura e a sua justificação reside na necessidade de dar maior implementação a prática desta modalidade rumo a uma análise e avaliação sistemática e sustentado.

Abordar de melhor forma a modalidade do Voleibol de Praia, fomentando a sua prática em Cabo Verde, num contexto adaptável a nossa realidade, ou seja Voleibol de Praia.

Voleibol de Praia, como a próprio nome diz, pelo seu contexto, vai permitir um avanço rápido no país por falta de infra-estrutura.

Já no contexto Praia nos temos esta vocação natural, o que vai facilitar, não só a sua prática, como também o contacto directo do homem com a natureza.

O Voleibol de Praia é adaptável a nossa realidade, porque não exige grande custo para a sua implementação. Assim para que haja um desenvolvimento do Voleibol de Praia é muito importante que esta actividade seja ensinada na escola, permitindo assim, que no futuro possa conquistar o seu espaço próprio. Outros dois aspectos importantes



são a sua facilidade de aplicação e o não ser exigente no que concerne aos meios técnicos/financeiro (rede, bolas, espaço)

Nesta óptica de ideias optamos pelo Voleibol de Praia visto que as ilhas de Cabo Verde reúnem excelentes condições para a sua prática devido as suas belas praias.

### **3.Objectivo do trabalho**

Com este trabalho pretendemos apresentar de forma sistematizado o estudo sobre a prática do Voleibol de Praia no Ensino Secundário do Concelho do Tarrafal, no âmbito do curso de Licenciatura em Educação Física.

Este trabalho tem os seguintes objectivos:

1 – Seleccionar e definir o conjunto de variáveis que possam dar-nos uma ideia do Voleibol de Praia praticado em Cabo Verde

2 – Apurar qual é o conhecimento e prática dos professores de Educação Física e os alunos na matéria do Voleibol de Praia.

3 – Conhecer em que medida os professores estarão interessados que o Voleibol de Praia faça parte das aulas de Educação Física

4 – Dar um contributo aos professores e os profissionais da área de Educação Física realizando este trabalho que contempla informações sobre os aspectos teóricos e técnicos do Voleibol de Praia.

## **Parte II - Enquadramento teórico**

### **Capítulo I - Breve Resenha Histórica do Voleibol de Salão/voleibol de Praia**

#### **1.1. - Introdução**

O voleibol, tal como hoje a conhecemos fornece um conjunto de informações sobre o Voleibol ao longo da história onde pela qual vem sofrendo alterações nos diferentes níveis prática assim como as regras. Essa modalidade desportiva evoluem-se ao longo dos tempos modificando sempre nos aspectos das regras, a fim de se tomar uma das actividades mais praticada e desejado por todos os praticantes e poderá constituir umas das actividades explosivas em todo mundo, acompanhado sempre com as transformações nos aspectos técnicos/tácticos.

#### **1.2. - Origem do Voleibol Salão/Voleibol de Praia**

O Voleibol de Praia surgiu a partir do Voleibol de Salão que se pratica numa placa. Por isso entendemos ser pertinente clarificar a origem e alguns aspectos sobre o Voleibol de Salão.

Portanto, é de referir que o Voleibol foi criado em 1895 por William Morgan, director de Educação Física no colégio de Holyoke, no estado de Massachusetts nos Estados Unidos da América, onde pela qual chamava-se primeiramente de Mintonette. Morgan queria procurar um jogo que não fosse tão fatigante e competitivo como o

basquetebol, ou que não colocasse tantos problemas de material e de ocupação de espaço como o ténis.

Consequentemente, William Morgan tentou criar uma actividade de carácter mais recreativo que adapta-se aos seus alunos e que simultaneamente exigisse grande esforço e uma movimentação variada. Na sua mente permaneceu sempre a ideia de uma rede a dividir o espaço do jogo. A ideia era de um jogo que deveria ser jogado num recinto rectangular, entre duas equipas separadas por uma rede, mantendo uma bola em movimento, até que esta tocasse no solo, ou fosse batida para além dos limites do campo. Era pois um jogo que poderia ser jogado em recintos cobertos ou ao ar livre, por um qualquer número de jogadores, que não precisavam de material para “bater” a bola, pois poderiam fazê-lo com as próprias mãos.

A dificuldade estava em conseguir uma bola de tamanho grande e de pouco peso, que se adaptasse ao tipo de jogo que havia idealizado. Então colocou a rede a uma altura ligeiramente superior a estrutura de um homem, adaptou as medidas do terreno do jogo e experimentou diversos tipos de bola até que, como a firma A.G Spalding & Bross fabricou uma que o satisfizesse. Era uma bola de couro, com câmara-de-ar em borracha, com circunferência entre 63,5 e 68,6 centímetro e com um peso entre 252 e 336 grama.

A primeira demonstração pública deste jogo foi realizada em 1896 no colégio de Springfield, durante uma conferência de directores de Educação Física YMCA (Young Men Christian Association).

Morgan, apresentou duas equipas formadas por 5 jogadores, num campo de 15,35 metros de comprimento por 7,625 metros de largura com rede colocada a uma altura 1,98 metro. Durante a exibição, que a todos entusiasmou, o professor Alfred Holthead sugeriu a mudança de nome para Volley-ball que na sua opinião era mais adaptado ao jogo e com a qual Morgan concordou.

Estava assim lançado as bases de um jogo que sofrendo várias alterações em breve se iria expandir e popularizar por todo o mundo.

Com a expansão e a evolução do Voleibol de salão, quer nos aspectos prático assim como as regras e a forma da divulgação, a sua forma dinâmica realizada pelas competições em todo mundo apareceu uma nova modalidade denominada de " Voleibol de Praia".

Há muitas décadas atrás, Voleibol de Praia era praticado apenas como uma recreação. A sua proliferação deu-se nas belas praias de Santa Mónica na Califórnia do Estados Unidos da América, em 1920, tendo chegado à Europa na década seguinte.

Apesar disso, temos notícia da prática do Voleibol de Praia nas areias da antiga Praia do Caju no Rio de Janeiro nos anos de 1950 por membros da Polícia do Exército e remadores do São Cristóvão de Futebol e Regatas. Consequentemente nas praias brasileiras aconteceu de uma forma avassaladora, cada dia apareceu mais redes para a prática desta modalidade, chegando a um ponto em que era muito difícil encontrar-se uma praia sem praticantes. Na década de 1940, disputavam-se dois torneios amadores nas praias de Santa Mónica onde mais tarde tentou-se, sem sucesso, começar um campeonato profissional.

Entre os anos 60 e 70 começaram a surgir os primeiros torneios extra-oficiais, de uma maneira tímida e de forma muito amadora. Nos meados dos anos 80, as competições oficiais começaram a surgir com a participação de atletas de nível internacional.

Em 1996, nos jogos Olímpicos de Atlanta, o Voleibol de Praia passou a integrar o programa dos jogos Olímpicos. Na categoria feminina, a primeira medalha de ouro na modalidade foi conquistada por uma dupla brasileira que foram campeãs olímpica e as actuais campeãs mundiais.

No início, o voleibol de praia, era praticado também por duplas mistas! E hoje, já existe mais uma extensão do desporto: quatro x quatro.

Em 1987 o desporto foi oficializado pela Federação Internacional de Voleibol, (FIVB), e foi realizado em Ipenema o primeiro mundial.

Em 1989 criou-se o I Circuito Mundial de Voleibol de Praia Masculino. Depois, as mulheres passaram também a competir em um circuito internacional – o women's World Championship Series. O Brasil é sede de etapas dos dois circuitos.

No actual panorama do Desporto mundial, a explosão do Voleibol de Praia representa um dos mais importantes e significativos acontecimentos nos últimos anos. Nessa óptica, o aparecimento do Voleibol de praia nos últimos anos, teve grande expansão (Edição, FPV, 1997).

### **1.3. Regras de Voleibol de Praia**

#### **1.3.1. Características do Jogo**

O Voleibol de Praia apresenta as seguintes características:

**1-** É um desporto praticado por duas equipas de dois jogadores cada, num terreno de areia dividida ao meio por uma rede. A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.

**2-** Para cada equipa, o objectivo é enviar a bola de uma forma regulamentar sobre a rede para o campo do adversário, e evitar, por outro lado que ela caia no seu próprio campo.

**3-** A bola é colocada em jogo pelo servidor. O jogador executa o serviço batendo a bola com a mão enviando-a por cima da rede em direcção ao campo contrário.

**4-** Uma equipa tem direito a dar três toques com a bola para a reenviar para o campo do adversário.

**5-** Um jogador não pode tocar a bola duas vezes consecutivas (excepto no bloco ou na primeira acção da equipa).

**6-** A jogada continua até que a bola toque o solo, ou seja enviada para fora ou não seja enviada por uma das equipas correctamente para o campo adversário. No Voleibol de Praia, apenas a equipa que detém o serviço pode marcar pontos (excepto no set. decisivo), o que se denomina de “side-out”. O jogador que serve alternar em cada equipa de cada vez que se verifica um “ side-out”\_(Edição FPV, 1997).

### **1.3.2. - Dimensões do campo**

O Voleibol de Praia, possui um terreno de jogo de forma rectangular de 16 x 8 m, circundado por uma Zona Livre com no mínimo de 3m de distância das linhas da quadra e também, mínimo de 7m de altura medidos a partir da superfície da quadra livre de qualquer obstáculo. Para as competições Mundiais da FIVB a Zona Livre é de 6m das linhas da quadra, e um espaço livre de qualquer obstáculo de no mínimo 12,5m de altura, a partir da superfície da quadra de jogo.

### **1.3.3. - Superfície de jogo**

Terreno de jogo deve ser de areia plana, nivelada, horizontal e uniforme. Livre de qualquer objecto que possa causar perigo aos jogadores como pedras, conchas ou qualquer outro objecto que possam representar riscos de cortes ou ferimentos para os jogadores. E ainda, muitas vezes, é recomendado em caso de chuva a utilização de uma cobertura em lona para cobrir o campo central. -

O terreno de jogo é delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo e não existe a linha central. Todas as linhas devem ser de cor contrastante com areia.

Para Competições mundiais da FIVB a areia deve ter tamanho aceitável para não causar perigo algum aos jogadores. Não deve ser fina demais para virar poeira e nem grossa para que cause ferimentos ou arranhões na pele dos jogadores. Também é recomendado uma lona de protecção na quadra central para que a cubra em caso de chuva.

#### **1.3.4. -Linhas da quadra**

Duas linhas laterais e duas linhas de fundo marcam a quadra de jogo.

Todas as linhas estão inseridas nas dimensões da quadra de jogo.

Não existe linha central. Todas as linhas devem apresentar entre 5 a 8 cm de largura.

As linhas devem ter cor contrastante com a areia. Devem ser flexíveis e de material resistente e nenhum gancho deve ser utilizado para fixar as linhas.

#### **1.3.5. -Clima**

O clima é um dos aspectos importante para a sua prática, visto que não deve apresentar nenhum perigo de contusão aos jogadores.

#### **1.3.6. -Iluminação**

Para Competições Internacionais Oficiais onde jogos são realizados a noite, a iluminação da quadra de jogo deve ser entre 1000 a 1500 lux medida a 1m acima da superfície de jogo. Para as Competições Mundiais da FIVB, o Supervisor Técnico, o Delegado de Arbitragem e o Director do Torneio devem decidir se alguma das condições acima apresenta algum perigo de contusão aos jogadores.

#### **1.3.7. - Rede e poste**

A rede mede 8,5 metros de comprimento por 1 metro de largura, com uma variação de (+/- 3 cm), quando está tencionada, localizada verticalmente sobre o eixo central do terreno de jogo.



É feita de malhas quadradas de 10 centímetros de lado. O bordo superior da rede há uma faixa horizontal com 7-10 cm de largura, preferencialmente da cor azul-escura ou cores brilhantes. Em cada extremidade desta faixa há uma abertura, através da qual passa uma corda para firmá-la aos postes e mantê-la esticada. Por dentro da faixa passa um cabo flexível, que preso aos postes, permite manter a parte superior da rede tencionada.

Na parte inferior da rede há outra faixa horizontal, com 5 cm de largura, similar a faixa superior, dentro da qual passa uma corda. Esta corda, fixada aos postes de sustentação, tem por objectivo manter a parte inferior esticada. Em cada extremidade das faixas existe uma abertura que permite a fixação da rede aos postes, por meio de cordas, mantendo esticado o bordo superior.

Para as Competições Internacionais da FIVB uma rede de 8m de comprimento será utilizada.

Duas faixas laterais coloridas são colocadas verticalmente na rede, directamente acima de cada linha lateral. Elas medem 5-8 cm de largura e 1m de comprimento e são consideradas partes da rede.

Os postes permite manter a parte superior da rede tencionada, na parte inferior da rede há faixa horizontal, com cinco cm de largura, similar a faixa superior, dentro da qual passa uma corda. Essa corda, fixada aos postes de sustentação, tem por objectivo manter a parte inferior esticada. São colocados a uma distância de 0,7 m a 1m além das linhas laterais. Eles medem 2,55m de altura e devem ser de preferência, ajustáveis. Os postes são redondos, lisos e fixados ao piso sem fixos de sustentação.

Não deve haver nenhuma instalação que apresente perigo ou qualquer obstáculo para os praticantes.

### **1.3.8. -Antenas**

A antena é uma haste flexível com 1,8 m de extensão e 10 mm de diâmetro, feita de fibra de vidro ou material similar.

Na parte externa de cada faixa lateral da rede é fixada uma antena.

As antenas estendem-se 80 cm de largura, com cores contrastantes, de preferência em vermelho e branco. Elas são consideradas partes integrantes da rede, delimitado, lateralmente, o espaço de cruzamento.

### **1.3.9. -Altura da rede**

A sua altura varia tanto para competições masculinas e para femininas. A rede mede 2,24 m para o naipe feminino e 2,43 m para o naipe masculino.

Comentário:

A altura de rede pode variar para específicos grupos de faixa etária.

Como segue:

Faixa etária feminina masculina

Sub - 17 ----- 2,24m - 2,43m

Sub – 15 ----- 2,12m - 2,12m

Sub – 13 ----- 2,00m - 2,00m

Ela é medida a partir do centro da quadra de jogo por meio de uma régua e depois nas laterais.

Os dois extremos da rede (a cima das linhas laterais) deve estar ambas à mesma altura da superfície de jogo e não podem exceder a altura oficial da rede.

Nas laterais pode haver uma variação de até 2 cm.

### **1.3.10. -Direitos e Responsabilidades**

Ambos os jogadores devem conhecer as regras oficiais do Voleibol de Praia.

Os participantes devem aceitar as decisões dos árbitros respeitosamente, sem discussão. Em caso de dúvida um esclarecimento poderá ser requerido. Devem também apresentar uma conduta respeitosa, cortês dentro do espírito do “FAIR PLAY”, não só com os árbitros, mas também com todos oficiais, seu parceiro, adversário e espectadores.

Os participantes devem evitar acções ou atitudes que tentem influenciar as decisões dos árbitros ou encobrir faltas cometida por sua equipe.

Os participantes devem evitar atitudes que retardam o jogo.

A comunicação entre os membros da equipe é permitida.

Durante o jogo, ambos os jogadores estão autorizados quando a bola está fora de jogo nos 3 casos seguintes:

1) Solicitar explicação sobre a aplicação ou interpretação da regra. Caso a explicação não satisfaça ao jogador, ele imediatamente pode indicar o desejo de iniciar o Protocolo de Protesto.

2) Solicitar autorização:

- Troca uniforme ou equipamento;
- Verificar o número do sacador;
- Verificar a rede, bola, superfície;
- Realinhar a linha da quadra

3) Solicitar tempos de descanso.

Nota: Os jogadores devem ter permissão da arbitragem para deixar a quadra.

### **1.3.11. - Para ganhar um ponto, set e jogo**

#### **Sistema de pontuação**

O jogo é vencido por quem ganhar dois sets.

Em caso de empate 1 - 1, um set decisivo (3º set) é jogado em 15 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.

#### **Para Vencer Um Set**

Um set, excepto o 3º set, é vencido por quem marcar primeiramente 21 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos. No caso de empate em 20-20, o jogo continua até que 2 pontos de diferença sejam alcançados (22-20; 23-21; etc.).

Vence um Rally sempre que uma equipe errar o saque, falhar ou cometer qualquer outra falta, uma das seguintes consequências ocorrerá:

Se a equipe adversária sacou, marca um ponto e continua a sacar.

Se a equipe adversária recepcionou o saque, ganha o direito a sacar e também marca um ponto.

### **1.3.12. -Condutas**

Aos espectadores serão classificadas em 4 (quatro) categorias, de acordo com a gravidade.

Categorias:

Conduta Anti-Desportiva: argumentação, intimidação

Conduta Rude: acção contrária às boas maneiras, princípios morais ou que expresse desrespeito.

Conduta Ofensiva: difamação ou insulto com palavras ou gestos.

Agressão: ataque físico ou tentativa de agressão.

Sanções:

De acordo com o julgamento do arbitro e dependendo da gravidade da ofensa, as sanções a serem aplicadas e registadas na súmula são:

Advertência: Por conduta antidesportiva, nenhuma sanção é dada, mas o membro de equipa é advertido e válido para o mesmo set.

Penalidade: por conduta rude ou repetição da atitude antidesportiva, a equipa é punida com a perda do rally.

Expulsão: repetição da conduta rude ou atitude ofensiva é sancionada com expulsão. O membro da equipa que for sancionado com a expulsão deve deixar a área de jogo e a equipa é declarada incompleta para o set.

Desqualificação: por agressão ou tentativa de agressão o jogador deve deixar a área de jogo e sua equipe é declarada incompleta

Condutas incorrectas realizadas por membro da equipe em relação aos oficiais, adversário, membros da equipe ou para o jogo.

A escala de sanções devem se sancionadas conforme a escala de sanções. Um jogador pode receber mais de uma penalização no mesmo set. Sanções são acumulativas somente no mesmo set.

Desqualificação para agressão não requer sanções anteriores.

### **1.3.13. – Bola**

#### **Características;**

A bola deve ser esférica, coberta por uma capa de couro flexível ou sintético e composta por uma câmara interior inflável de borracha ou material similar a qual não absorva muita humidade. A sua cor deve clara e uniforme, porém pode ter também uma combinação de cores (laranja, amarelo, branco, etc.). O material de couro sintético e as suas combinações das cores da bola, usadas nas competições internacionais oficiais ou nacionais, devem estar de acordo com os padrões da FIVB.

A sua circunferência é de 66 a 68 cm e seu peso é de 260 a 280 gr. A pressão interior da bola deve ser de 0,175 a 0,225 Kg/cm<sup>2</sup>.

Todas as bolas usadas no jogo devem apresentar as mesmas características, como, circunferência, peso, pressão, tipo, etc.

Para as Competições Mundiais da FIVB 3 bolas deverão ser usadas. Neste caso seis boleiros estarão colocados em cada canto da zona livre e atrás dos árbitros.

### **1.3.14. – Equipe ausente e incompleta**

Se uma equipa se recusa a jogar depois de ter sido chamada, ela é declarada ausente e perde o jogo com resultado de 0-2 e sets por 0-21 e 0-21. Uma equipa que não apresenta no campo de jogo é declarada ausente e perde o jogo com o mesmo resultado da regra acima.

Para as competições mundiais da FIVB sempre que usarem as Sistema de Grupos, as regras podem ser modificadas para atenderem as especificações do Regulamento da competição para estabelecerem maneiras de evitar ausência.

Uma equipa declarada incompleta para um set ou para um jogo perde o set ou o jogo. A equipe adversária recebe os pontos necessários ou os sets necessários para vencer o set ou o jogo. A equipa declarada incompleta preserva os pontos e sets.

### **1.3.15. – Retardamento**

#### **Tipos de Retardamentos**

Toda acção imprópria de uma equipa que não permita o reinício do jogo constitui-se num retardamento, entre outras:

Prolongar tempo de descanso, após ter sido instruído a retornar a quadra;

Repetir uma solicitação indevida no mesmo set;

Ultrapassar os 12 segundos, entre um rally e outro, em condições normais de jogo.

O primeiro retardamento no jogo, realizado por um membro da equipa, é sancionado com uma “advertência por retardamento”.

O segundo e os subsequentes retardamentos, realizado por um membro da mesma equipe, no mesmo set, resultará numa falta e será sancionado com uma “penalidade por retardamento”. Perda do rally.

## **Capítulo II - Técnicas do Voleibol**

### **2.1. -Introdução**

O Voleibol como qualquer outra modalidade têm os seus aspectos técnicos a fim de ser cumprida as regras estabelecidas. Assim, este capítulo apresenta as informações



mais pertinentes para que qualquer execução prática seja dentro das normas estabelecidas.

## **2.2. - Posição Base**

A atitude base ou posição fundamental, como vulgarmente se designa, constitui a primeira resposta organizada a partir do qual todas as outras respostas se estruturam.

Portanto, nesse caso as situações pedagógicas por parte do professor de Educação Física deverão conter estímulos e exercícios físicos, que determinam as respostas motoras orientadas para uma aprendizagem concreta.

A atitude é uma primeira resposta pre-dinamica que antecede o gesto técnico propriamente dito e sabemos que errado "construi-las" de fora, isto é, através de exaustivas recomendações verbais.

Por conseguinte, a atitude base tecnicamente correcta é: Bacia recuada, apoio ligeiramente afastada joelhos semi-flectidas.

## **2.3. - Passe**

O passe é uma técnica de base essencialmente utilizada para o ataque. Nesse caso, o passe corresponde o elemento fundamental para que o ataque durante o jogo seja organizado de forma que qualquer equipa consiga fazer ponto. O seu objectivo é passar a bola a um companheiro melhor colocado. Contudo um bom passe depende de vários factores, tais como a força, a distância a percorrer, a trajectória, a altura e a velocidade.

Após o jogador efectuar a análise dos factores que enumeramos anteriormente pode optar por vários tipos de passe.

O jogador deve dominar bem este gesto técnico pois durante um jogo tem que ser rápido a escolher o tipo de passe bem como efectuar uma boa leitura do posicionamento dos seus companheiros para decidir a quem passar a bola. Deve também ter em atenção que o objectivo final do passe é fazer chegar a bola ao seu companheiro de forma a este poder jogá-la, para tal a transmissão tem que ser efectuada em sincronização com o companheiro que vai receber atendendo ao movimento de desmarcação no tempo e no espaço.

### **2.3.1. - Tipos de passe**

Existe vários tipos de passe que a seguir se indica: Passe de frente, de costa, em suspensão.

O passe de frente, consiste em fazer passe ao colega para fazer um ataque correctamente. Por isso o passe é feito com pernas semi-flectidas, mãos frente da cara quando faz passe, cotovelos a altura dos ombros e passe deve ser feita com a parte média dos dedos.

O passe em suspensão consiste em fazer passe ao colega, através do pequeno salto em altura quando a bola recebida, é dirigida para o colega for alto, e deve-se fazer com o corpo em extensão em altura com os braços frente da cara quando faz passe.

O passe de costa consiste em fazer passe para o colega quando a bola recebida do recebedor não chegar ao colega nas perfeitas condições, cujo jogador têm de fazer passe de costa, pela qual deve inclinar o corpo para trás com os braços frente da cara na hora do passe e deve ser feita com a parte média dos dedos.

### **2.4. - Manchete**

A manchete é uma técnica de base essencialmente utilizada para a defesa. Ela é fundamentalmente para o desenvolvimento do sistema do jogo, tendo em conta que as técnicas como passe, ataque dependem da recepção. Ao receber a bola de manchete deve enviá-la de forma precisa e alta.

Portanto, a atitude base tecnicamente correcta para a manchete é: Flectir as pernas, com os pés afastados, um a frente do outro e o tronco ligeiramente inclinado para a frente, estender os braços com as mãos sobrepostas e os polegares unidos ou as mãos juntas ao lado do outro, batendo-a com os antebraços, acompanhar o batimento da bola com os braços e com a extensão das pernas.

## **2.5. - Defesa baixa**

A defesa baixa consiste em apanhar a bola que venha de uma forma regulamentar do campo adversário. As pernas devem estar semi-flectidas. Braços esticados a frente com as mãos sobrepostos uma sobre a outra, os polegares juntos e voltados para baixo.

## **2.6. - Remate**

É uma técnica utilizado essencialmente para o ataque. Nesse caso, consiste em bater a bola com uma mão, para o campo do adversário. Por conseguinte, o remate é uma mistura de força, agilidade e precisão e têm os seguintes objectivos:

Projectar a bola com força directamente para o campo adversário;

Projectar contra o bordo exterior do bloco, Criando dificuldades a sua recepção.

### **2.6.1. - Remate em suspensão**

O remate exige uma corrida, um salto e um batimento na bola, no ar. E através dos remates que nos podemos atacar a outra equipa com mais eficácia, pois permite enviar a bola com uma trajectória mais curta, o que vai dificultar bastante a acção da outra equipa. É a melhor forma de concretizar uma jogada de ataque, em que consiste no seguintes: fazer uma corrida preparatória depois de a bola ter saído das mãos do

passador, pequena corrida preparatória, chamada a dois pés, durante a suspensão elevação dos dois braços, contacto com a bola no plano frontal, rigidez do braço/mão dominante e "liberdade" articular do pulso, no momento do contacto com a bola.

## **2.7. - Serviço**

É a acção de colocar a bola em jogo, pelo jogador, posicionando na zona do saque, tocando a bola com a mão ou o braço. Poderá ser alta ou baixa, e pode ser realizada com pouca ou muita velocidade.

### **2.7.1. - Tipos de serviço**

Existem dois tipos de serviço: serviço por baixo e serviço por cima.

Serviço por baixo é um tipo de serviço em que a trajectória do serviço é alta, realizada com pouca velocidade. Pode ser recebida em toque de dedos, permitindo assim o equilíbrio e a sequência do jogo indispensável.

Serviço por cima é um tipo de serviço que imprime uma maior velocidade e têm como finalidade dificultar a recepção da outra equipa.

## **2.8. - Bloco**

O bloco é a acção dos jogadores junto da rede para interceptar a bola procedente do campo adversário, ultrapassando nesta acção o bordo superior da rede.

O bloco e centro da defesa no voleibol são usados como primeira oposição ao ataque adversário. Do bloco espera-se a projecção da bola para o campo directamente para o solo, ou dificultando a sua recuperação, ou ainda como primeiro suporte defensivo.

### **2.8.1. - Descrição de bloco**

O bloco de frente consiste em não deixar que a bola passe para o seu campo, tentando projectar a bola para o campo adversário.

As principais qualidades que devemos desenvolver neste fundamento são: a impulsão (força de salto), o equilíbrio, o posicionamento correcto dos braços e mãos e o tempo de bloqueio.

Todos estes aspectos são trabalhados dentro de uma progressão específica de cada movimento.

### **III - TÁCTICA DO JOGO**

#### **3.1. - Introdução**

Do primeiro ao último apito, tudo o que for feito no jogo têm que ter uma táctica respeitada, um plano eficaz e um treino exaustivo. Nos temos, por exemplo, tácticas de saque, defesa, ataque, toque, bloqueio.

Mas, antes de começarmos a desenvolver o assunto, é importante ressaltar que, por melhor que ela seja, sempre existirão falhas e o principal é procurar a táctica mais eficiente para a sua equipa, pois a grande função das tácticas é realçar as virtudes e esconder ao máximo as deficiências.

As formas de se desenvolver as tácticas são muito variáveis, depende das características e da visão de cada dupla, mas todas são apoiadas em alguns pontos comuns como veremos adiante.

#### **3.2. - SAQUE**

A forma de execução é variável, mas terá sempre como meta obrigar o deslocamento para a recepção e dificultar o ataque.

São três as direcções de saque utilizadas, com variações de força (curto ou longo) e a preocupação com quem faz o saque, pois se o servidor for ao bloqueio, quanto maior for a distância da sua posição de saque para o objectivo pretendido, maior será a dificuldade de chegar ao bloqueio.

Após o primeiro saque do set, o próximo jogador a sacar é determinada da seguinte maneira:

Quando a equipe que recebeu o saque, vence o rally, o jogador que sacou antes, saca novamente.

Quando a equipe que recebeu o saque, vence o rally, ganha também o direito de sacar e o jogador que não sacou anteriormente vai sacar.

O jogador pode mover-se livremente na zona de saque. No momento do golpe de saque ou quando saltar para sacar, o sacador não deve tocar dentro da quadra, incluindo a linha de fundo, não pode sacar fora da zona de saque, seu (s) pé (s) não pode estar sob a linha de fundo ou dentro da quadra.

Se a linha move por causa da areia que foi movimentada pelo sacador, não constitui uma falta. Têm direito a 5 segundos para executar o saque. Não é executado antes da autorização do árbitro, caso contrário deve ser cancelado e repetido. A bola deve ser golpeada com uma mão ou parte do braço após ser lançada ou liberada e antes de tocar o solo. Se a bola lançada ou liberada tocar o solo antes de ser golpeado pelo sacador, será considerado como um saque. Nenhuma outra tentativa será permitida.

O jogador da equipa que não realiza o saque não pode formar uma barreira, com o intuito de impedir no momento do saque, que a equipa adversária tenha uma visão do sacador ou da trajectória da bola. Um jogador da equipa adversária pode solicitar que o jogador que esteja fazendo uma barreira se desloque.

### **3.3 - DEFESA**

Toda a tática de defesa depende da acção do bloqueio.

Normalmente, o bloqueio procura fechar um sector, deixando a defesa com o outro. Esta comunicação é feita por intermédio de códigos (sinais).

Alem disto, ainda existem variações de tempo de bloqueio e movimento de defesa, para tentar defender ou bloquear os ataques.

### 3.4 - ATAQUE

Toda acção de enviar a bola para a quadra adversária é considerada um ataque, com excepção do saque e do bloqueio. O mais importante que temos a tratar sobre o ataque está na sua base. Isto é, nos cuidados das suas fases de execução, que são bem definidas e tão pouco trabalhadas, ocasionando erros aparentemente incompreensíveis, mas que, com a devida observação, poderemos detectar a falha em uma ou mais fases.

E o fundamento mais treinado e prazeroso para o atleta, tornando-se facilmente automático e, por isso, muitas vezes, desprezamos detalhes importantíssimos.

As fases do movimento de ataque são três: aproximação, passada e salto. Independente de ser um ataque de força ou um posicionado, a atenção a todas as fases é fundamental no sucesso da acção. Após estas três etapas, a maior preocupação é com o equilíbrio do corpo do atleta, no ápice do salto, onde ele consiga executar todos os tipos de ataque, para qualquer direcção pretendida.

Um ataque é completado no momento em que a bola cruza o plano vertical da rede ou é tocado por um jogador adversário. Um atacante pode executar um golpe de ataque em qualquer altura, contando que o contacto na bola tenha sido realizado dentro do seu próprio jogo.

Portanto, as faltas de ataque são:

Quando um jogador toca na bola dentro do espaço de jogo da equipe adversária;

Um jogador toca a bola para fora

Um jogador completa um ataque usando os dedos com a mão aberta (pingada):

Um jogador efectua um ataque ao saque adversário, estando a bola totalmente, acima do bordo superior da rede;



Um jogador completa um ataque usando “toque” e este não tem a trajectória perpendicular em relação à linha dos ombros. Excepto quando a bola é levantada para o seu companheiro.

### **3.5 - TOQUE**

Existe uma controvérsia sobre este fundamento no voleibol de Praia, em função das regras e critérios. Alguns atletas, em virtude do suor, maresia e exigências da arbitragem, praticamente seguram a bola durante a execução, trazendo-a até sob o rosto, conduzindo um pouco acima do que seria normal. Este movimento executado desta forma, permite uma maior segurança, diminuindo o giro excessivo da mesma, o que também impede que ela entre ou escorregue entre as mãos.

A execução certa seria tocando a bola basicamente com as partes medianas dos dedos, trabalhando o movimento apenas sobre a cabeça.

De uma forma ou de outra, conseguindo fazer dentro da regra. O mais importante é o posicionamento do corpo na hora da execução, que deve ser o mais frontal possível para o objectivo, tentando estar parado para que se tenha uma maior precisão.

### **3.6 - BLOQUEIO**

Bloquear é acção dos jogadores, próximos à rede, de interceptar a passagem da bola enviada pela equipe adversária, acima do bordo superior da rede.

O primeiro toque após o bloqueio pode ser dado por qualquer jogador, incluindo o bloqueador.

Em um bloqueio, o jogador pode colocar suas mãos e braços, ultrapassando a rede, na condição de que esta acção não interfira no jogo da equipe adversária. Portanto, não

é permitido tocar na bola no espaço do adversário, antes que este conclua o seu toque de ataque.

O toque do bloqueio é contado como um toque da equipe. Consequentemente, após um toque do bloqueio, a equipe terá o direito aos dois toques para o retorno da bola

Consecutivos contactos (rápidos e contínuos) podem ser realizados por um ou mais bloqueadores, na condição de que estes contactos aconteçam durante uma mesma acção. Estes contactos serão contados como 1 toque. Estes contactos podem ocorrer com qualquer parte do corpo.

Um bloqueador toca na bola, dentro do espaço do adversário, antes ou simultaneamente a um toque de ataque do adversário é considerado falta do bloqueio.

Também a bola for bloqueada dentro do espaço do adversário por fora das antenas;

Um jogador bloqueia um saque do adversário;

A bola for enviada “para fora” pelo bloqueio, são considerados faltas do bloqueio.

As principais qualidades que devemos desenvolver neste fundamento do bloqueio são: a impulsão (força de salto), o equilíbrio, o posicionamento correcto de braços e mãos e o tempo de bloqueio.

Todos estes aspectos são trabalhados dentro de uma progressão específica de cada movimento.



### **Parte III - Estudo Prático**

#### **1. Introdução**

No presente capítulo apresentamos os objectivos do estudo prático, a amostra a metodologia aplicada, e procedemos a apresentação dos resultados dos questionários aplicados aos professores de Educação Física e os alunos das Escolas Secundárias do Concelho do Tarrafal Santiago e as conclusões.

Ao finalizar esse capítulo apresentamos as primeiras conclusões.

#### **2. Objectivos do estudo**

Este estudo teve como objectivo primordial fazer recolha dos dados juntos dos professores e dos alunos das diferentes Escolas Secundarias de Tarrafal-Santiago.

Os objectivos são:

Professores:

1. Conhecer a ilha, concelho, sexo, idade, tempo de serviço, nome de estabelecimento de ensino e o nível de escolaridade que leccionam. (questão 1, 2, 3, 4, 5 e 6).
2. Saber o conhecimento e a prática que têm acerca do Voleibol de Praia (questão 7, 8, e 9).
3. Saber se concorda com inclusão da matéria na escola e em que ciclo (questão 10, 10.1 e 11).

4. Conhecer a opinião acerca da formação de professores nesta modalidade (questão 12 e 13).

5. Saber uma sugestão para mais rápida implementação em Cabo Verde (questão 14).

Alunos:

1. Conhecer a ilha, concelho, sexo, idade, ano de estudo, nome de estabelecimento de ensino (questão 1, 2, 3, 4 e 5).

2. Saber o conhecimento e a prática que têm acerca do Voleibol de Praia (questão 6, 7, 8, 9, 10, e 11).

3. Saber se concorda com inclusão da matéria na escola e em que ciclo (questão 12 e 12.1).

4. Saber uma sugestão para mais rápida implementação em Cabo Verde (questão 14).

### **3. Inquéritos**

Foram elaborados dois inquéritos, um para os professores e outro para os alunos. De referir que os inquéritos tinham um carácter anónimo, com um objectivo comum e claramente definido. Por conseguinte, nesses inquéritos deixou-se identificação do autor desse trabalho pela qual salientou-se que se tratava das informações confidenciais e servem exclusivamente para efeitos de elaboração do trabalho de fim de curso.

### **3.1. - Professores**

Essa forma de recolha de dados, foram incluídas 15 (quinze) questões sendo 6 de respostas fechadas (sim / não) ou de escolha de uma opção, Três de respostas abertas que correspondente as questões: 7, 10.1 e 14.

Todas as questões foram instruídas no seu preenchimento.

Nas primeiras 6 perguntas tinham como objectivo recolher informações sobre o professor, enquanto as restantes questões estavam relacionados com o conhecimento, a pratica e opinião sobre a inclusão do Voleibol de Praia nas escolas.

Por fim, indicamos a pessoa para a entrega dos questionários (Anexos I)

### **3.2. - Alunos**

Essa forma de recolha de dados, foram fixadas também 14 (catorze) questões, sendo 6 de questões fechadas (sim / não) ou de escolha de uma opção. Quatro são de respostas abertas que correspondem as questões 6, 7, 12.1 e 14.

Todas as questões tinham indicações sobre como preencher. As primeiras cinco perguntas eram relacionadas com os alunos, enquanto os restantes tinham o intuito de saber o conhecimento, a prática e a opinião sobre a inclusão do Voleibol de Praia nas escolas.

Na parte final pedia-se ao aluno que após o preenchimento entrega-se o inquérito ao Professor de Educação Física, que posteriormente será recolhido pelo pessoa indicado (anexo II).

#### 4. Amostra

Com base organizacional do nosso trabalho, em primeiro lugar apresentamos os resultados dos questionários aplicados aos professores de Educação Física das Escolas Secundárias da Vila e do Chão Bom e em segundo lugar os dados do questionário aplicado aos alunos das turmas de Educação Física das mesmas escolas.

A amostra do nosso trabalho foi de duas Escolas Secundárias, do Concelho do Tarrafal / Santiago que são: Da Vila e de Chão Bom.

##### Quadro 3.1. Amostra

As escolas	Ilha	Concelho
Escola Secundária do Tarrafal	Santiago	Tarrafal
Escola Secundária do Chão Bom	Santiago	Tarrafal
Total	1	1

#### 5. Metodologia

Elaboramos uma carta (anexo IV) com intuito de pedir autorização as escolas para aplicar os inquéritos.

Os inquéritos foram enviados para as duas escolas por um colega professor amigo onde foram entregues pessoalmente e depois recolheu-os e enviou-os.

Foi fixado um prazo de 10 de Março até 3 de Maio para a recepção dos questionários.

Os questionários recebidos depois desta data foram excluídos da análise deste estudo.

Foram enviadas dez (10) inquérito para aos professores e sessenta inquéritos para os alunos totalizando 70 inquéritos. No total recebemos cinco (5) questionários dos Professores de Educação Física, cinquenta e um (51) alunos.

O tratamento estatístico utilizado foi o método de serie de frequências simples

Nas questões abertas foi utilizada análise de conteúdo.

. -



## 6. - Apresentação e análise dos resultados

### 6.1 - Professores

#### Quadro 3.2. - Sexo

Sexo	Nº	%
Masculino	4	80
Feminino	1	20
Total	5	100

Segundo o quadro 3.2 verificamos 80% dos professores de Educação Física são do sexo masculino, enquanto 20% são do sexo feminino.

#### Quadro 3.3. - Tempo de serviço

Anos	Nº	%
1-5 anos	4	80
6-10 anos	1	20
Total	5	100

Segundo o quadro 3.3 observamos que 80% dos professores de Educação Física possuem o tempo de serviço que ficam compreendidas entre os 1 a 5 anos, enquanto 20% possuem o tempo de serviço que ficam compreendidos entre os 6 a 11 anos.

#### Quadro 3.4. - Ilha

Ilha	Nº	%
Santiago	5	100
Total	5	100

Verificando o quadro 3.4, constatamos que 100% dos Professores de Educação Física são da Ilha de Santiago.

### **Quadro 3.5. - Concelho**

Concelho	Nº	%
Tarrafal	5	100
Total	5	100

De acordo com o quadro 3.5 verificamos que todos são do Concelho do Tarrafal/Santiago correspondendo à 100%.

### **Quadro 3.6. - Estabelecimento de Ensino**

Liceus	Nº	%
Escola Secundária da Vila do Tarrafal	3	60
Escola Secundária do Chão bom	2	40
Total	5	100

Segundo o quadro 3.6 constatamos que 60% dos professores de Educação Física pertencem aos Escolas Secundarias da Vila, enquanto 40% são de Chão Bom.

### **Quadro 3.7. - Nivel de Escolaridade**

Grau de Escolaridade	N°	%
Licenciado	2	40
Bacharelato	2	40
Freq. do curso superior	1	20
Total	5	100

Segundo o quadro 3.7 analisamos que 40% dos professores de Educação Física possuem a formação em grau de bacharelato, 40% possuem licenciatura, enquanto 20% possuem Frequência do curso superior.

### **Quadro 3.8. - Diferença entre o Voleibol de Salão e de Voleibol de Praia**

Diferença entre o Voleibol de salão e de Praia.	N°	%
Número dos jogadores	1	20
Terreno de jogo	1	20
Voleibol de salão mais divulgado	1	20
Não respondeu	2	40
Total	5	100

Pela análise do Quadro 3.8. observamos que 20% dos professores de Educação Física responderam que a diferença está no número de jogadores, 20% responderam que está no terreno de jogo, outro 20% responderam que o Voleibol de Salão é mais divulgado, enquanto 40% não responderam.

### **Quadro 3.9. - Prática do jogo.**

Já jogou o Voleibol de Praia	N°	%
Sim	2	40
Nao	3	60
Total	5	100

Segundo o quadro 3.9 observamos que 40% dos professores de Educação Física já jogaram o Voleibol de Praia enquanto 60% nunca jogaram.

**Quadro 3.10. — Frequência da prática.**

Se sim, com que frequência joga Voleibol de Praia.	Nº	%
Todos os dias	-	-
Todas as semanas	-	-
Uma vez por mes	-	-
Raramente	3	60
Não respondeu	2	40
Total	5	100

Segundo o quadro 3.10 analisamos que 60% dos professores de Educação Física jogam o Voleibol de Praia raramente enquanto 40% não respondeu.

**Quadro 3.11. - Inclusão do Voleibol de Praia no Programa de Educação Física.**

Concorda que o Voleibol de Praia seja leccionados nas escolas.	Nº	%
Sim	3	60
Nao	2	40
N/responde	-	-
Total	5	100

Segundo o quadro 3.11 verificamos que 60% dos professores de Educação Física é de total acordo que seja leccionando o Voleibol de Praia como obrigatória no Programa de Educação Física, enquanto 40% acha que não.

**Quadro 3.12. - Razão para a inclusão.**

Justifica a resposta.	Nº	%
Modalidade para enriquecer o currículo	1	20
Trazer mais ganhos e uma nova experiência	1	20
Escolas em localidades muito longe	1	20
Não possuem mínimas das infra-estruturas.	1	20
Não tem equipamento adequado	1	20
N/respondem	-	-
Total	5	100

De acordo com o quadro 3.12 observamos que 20% dos professores justificaram que essa modalidade vai enriquecer o currículo, assim como 20% também

responderam que vai trazer mais ganhos e uma nova experiência, 20 responderam que as escolas ficam muito longe, 20% disseram que não possuem mínimas de infra-estruturas, enquanto 20% responderam que não tem equipamento adequado.

**Quadro 3.13. - Ciclo de iniciação da matéria de Voleibol de Praia.**

<b>Em que ciclo do ensino secundário deve ser iniciado o voleibol de praia.</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
1º ciclo	1	20
2º ciclo	2	40
3º ciclo	2	40
N/respondem	-	-
Total	5	100

Observando o quadro 3.13 constatamos que 20% dos professores de Educação Física disseram que o Voleibol de Praia deve ser iniciado no 1º ciclo, 40% afirmaram que e no 2º e 3º ciclo respectivamente.

**Quadro 3.14. - Formação**

<b>Considera essencial a formação dos professores de Educação Física na matéria do voleibol de praia.</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Sim	5	100
Não	-	-
Total	5	100

Analisando o quadro 3.14 verificamos que 100% dos professores de Educação Física consideram essencial a formação dos professores de Educação Física nessa matéria.

**Quadro 3.15. - Formação mais adequada.**

Qual e a formação que considera mais adequado para os professores.	Nº	%
Acção de formação.	4	80
Fornecer informação escrita.		
Fornecer informação (video, filme).	1	20
Outra	-	-
Total	5	100

Observando o quadro 3.15 constatamos que 80% dos professores preferem a acção de formação, enquanto 20% preferem o informação através de vídeo e filme.

#### **Quadro 3.16. - Opinião que contribui para implementação Voleibol de Praia.**

Apresenta uma sugestão que contribua para a sua melhor e mais rápida implementação em Cabo Verde.	Nº	%
Dar formação a todos os professores	1	20
Criar programa	1	20
Dar importância do Voleibol de Praia através das escolas	1	20
Escolas criar e possuir condições em termos de equipamentos	2	40
N/ responde	-	-
Total	5	100

Pela análise do Quadro 3.16 observamos que 20% dos professores de Educação Física preferem que dêem formação a todos os professores, e que devem criar programa, assim como devem dar importância através das escolas respectivamente, enquanto 40% responderam que as escolas devem criar e possuir condições em termos de equipamentos.

## **6.2. Alunos**

**Quadro 3.17.-Ilha**

Ilha	Nº	%
Santiago	51	100
Total	51	100

Segundo o quadro 3.17 verificamos que 100% dos alunos são da ilha de Santiago.

**Quadro 3.18. - Concelho**

Concelho	Nº	%
Tarrafal	51	100
Total	51	100

Analisando o quadro 3.18 constatamos que 100% dos alunos são do concelho do Tarrafal.

**Quadro 3.19. - Sexo**

Sexo	Nº	%
Masculino	29	56,8
Feminino	22	43,1
Total	51	100

Segundo o quadro 3.19 observamos que 56,8% dos alunos são do sexo masculino, enquanto 43,1% são do sexo feminino.

**Quadro 3.20. - Idade**

Idade	Nº	%
10-15 anos	27	52,9
16 - 20 anos	24	47
Total	51	100

Verificando o quadro 3.20 analisamos que 52,9% dos alunos possuem a idade compreendida entre os 10 a 15 anos, enquanto 47% têm a idade compreendida entre os 16 a 20 anos.

#### **Quadro 3.21. - Ano de estudo.**

Ano de estudo	Nº	%
7º Ano	7	13,7
8º Ano	7	13,7
9º Ano	8	15,6
10º Ano	13	25,4
11º Ano	8	15,6
12º Ano	8	15,6
Total	51	100

Segundo o quadro 3.21 constatamos que 25,4% dos alunos estudam 10º, 15,6% estudam 9º, 11º, e 12º ano respectivamente, enquanto 13,7% estudam 7º e 8º ano respectivamente.

#### **Quadro 3.22. - Nome do Estabelecimento de Ensino.**

Escolas	Nº	%
Escola Secundária da Vila	31	60,7
Escola Secundária do Chão Bom	20	39,2
Total	51	100

Segundo o quadro 3.22 observamos que 60,7% dos alunos pertencem aos liceus da Vila do Tarrafal, enquanto 39,2% pertence a Escola Secundária do Chão Bom.



**Quadro 3.23. - Conceito sobre o Voleibol de Praia.**

Resposta	Nº	%
Desporto que se pratica na areia.	20	39,2
Jogam com as mãos, não deve cair no chão.	3	5,8
Jogo colectivo, interessante, divertido, bonito de ver e praticar.	11	21,5
E atirar a bola para o chão.	2	3,9
Pratica-se no tempo de Verão.	1	1,9
Pratica-se ao ar livre.	1	1,9
Desperta atenção.	1	1,9
N/respondem	12	23,5
Total	51	100

Segundo o quadro 3.23 analisamos que 39,2% dos alunos definiram o Voleibol de Praia como um desporto que se pratica na areia, 5,8% afirmaram que jogam com as mãos e que não devem cair no chão, 21,5% disseram que é um jogo colectivo muito interessante, divertido, bonito de ver e praticar, 3,9% afirmaram que é um jogo que se deve atirar a bola para o chão, 1,9% afirmaram que pratica-se no tempo de verão, ao ar livre, e desperta atenção respectivamente cada, enquanto 23,5% não responderam.

**Quadro 3.24. - Diferença entre o Voleibol de Praia e Voleibol de Salão.**

Resposta	Nº	%
Voleibol de Salão 6 jogadores e Voleibol de Praia 2 Jogadores e ausência do treinador.	26	50,9
Contacto com a natureza, ao ar livre.	2	3,9
Um e na praia e outro na areia, lugares diferentes.	6	11,7
Sem medo de jogar por causa do choque.	1	1,9
Dá fôlego para podermos ser resistentes.	2	3,9
N/responde	15	29,4
Total	51	100

Segundo o quadro 3.24 verificamos que 50,9% dos alunos, diferenciaram o Voleibol de Salão de Praia referindo nos números de jogadores assim como a ausência do treinador no Voleibol de Praia, 3,9% diferenciaram o Voleibol de Praia esta sempre em contacto com a natureza e ao ar livre, e que dá fôlego para podermos ser resistentes respectivamente, 1,9% diferenciaram que tira os jogadores medo de jogarem por causa do choque enquanto 29,4% não respondem.

**Quadro 3.25. - Assistência ou prática do Voleibol de Praia.**

Já assististe ou jogaste o Voleibol de Praia.	Nº	%
Sim	35	68,6
Não	16	31,3
Total	51	100

Segundo o quadro 3.25 constatamos que 68,6% dos alunos afirmaram que já assistiram e jogaram o Voleibol de Praia, 31,3% disseram que não assistiram nem jogaram.

**Quadro 3.26. - Jogar o Voleibol de Praia.**

Sabe jogar o Voleibol de Praia	Nº	%
Sim	30	58,8
Não	21	41,1
Total	51	100

Segundo o quadro 1.5.2.26 observamos que 58,9% dos alunos afirmaram que sabem jogar o Voleibol de Praia, enquanto 41,1% disseram que nunca jogaram.

**Quadro 3.27. - Local onde pratica o Voleibol de Praia.**

Se sim, onde?	Nº	%
Fora da Escola	23	45
No clube desportivo	6	11,7
Outro lugar	10	19,6
N/Responde	12	23,5
Total	51	100

Pela análise do Quadro 3.27 constatamos que 45% dos alunos referiram que foi fora da escola que aprenderam a jogar, 11,7% disseram que foi no clube desportivo, 19,6% responderam que foi noutro lugar que aprenderam a jogar, enquanto 23,5% não responderam.

**Quadro 3.28. - Frequência da prática.**

Com que frequência jogas o Voleibol de Praia	Nº	%
Todos os dias	—	—
Todas as semanas	5	9,8
Uma vez por mês	—	—
Raramente	25	49
Não/Responderam	21	41,1
Total	51	100

Analisando o quadro 3.28 constatamos que 49% dos alunos jogam o Voleibol de Praia raramente, 9,8% jogam todas as semanas, enquanto 41,1% não responderam.

**Quadro 3.29. - Inclusão do Voleibol de Praia na disciplina de Educação Física.**

Gostarias que o Voleibol de Praia fosse incluído na disciplina de Educação Física.	Nº	%
Sim	50	98
Não	1	1,9
Total	51	100

Segundo o quadro 3.29 analisamos que 98% dos alunos preferem que o voleibol de Praia fosse incluído na disciplina de Educação Física, enquanto 1,9% não gostaria que fosse incluído na disciplina de Educação Física.

**Quadro 3.30. - Razão para a inclusão do Voleibol de Praia.**

Justifica a resposta	Nº	%
Desporto vivo, aprender, e atractivo e bonito e divertido e belo de jogar.	14	27,4
Favorito, gostar, desenvolver habilidades.	5	9,8
Forma de praticar desporto, enriquece universo de desporto, desenvolve a sabedoria, muda a capacidade desportiva.	5	9,8
Assim como na campo também na areia das belas praias.	2	3,9
Bom para a saúde e preparação física, bom para a escola.	2	3,9
N/responde	23	45
	51	100

Observando o quadro 3.30 verificamos que 27,4% dos alunos disseram que e um desporto vivo, que gostam de aprender, é atractivo, é bonito, é divertido e belo de jogar, 9,8% disseram que e o seu desporto favorito, que gostam e desenvolve as habilidades respectivamente, 3,9% afirmaram que assim como no campo também na

areia das belas praias e é bom para saúde e preparam os alunos fisicamente e é bom para a escola respectivamente, enquanto 45% dos alunos não responderam.

**Quadro 3.31. — Ciclo de iniciação do Voleibol de Praia.**

Indica em que ciclo do secundário considera que deve ser iniciado o ensino do Voleibol de Praia.	Nº	%
1º ciclo	31	60,7
2º ciclo	10	19,6
3º ciclo	6	11,7
N/responde	4	7,8
Total	51	100

Segundo o quadro 3.31 analisamos que 60,7 % dos alunos responderam que seria melhor iniciar no 1º ciclo, 19,6% no 2º ciclo, 11,7% responderam no 3º ciclo, enquanto 7,8% não responderam.

**Quadro 3.32. - Contribuição para mais rápida implementação.**

Sobre o ensino do Voleibol de Praia na disciplina de Educação Física, apresenta uma sugestão ou recomendação que contribui para a sua melhor e mais rápida implementação em Cabo Verde Resposta.	Nº	%
Organização de torneios, competições nacionais e entre clubes.	4	7,8
Ministério Educação deve financiar materiais necessários.	8	15,6
Formação de professores e técnicos da área, formar e informar a população, arranjar professores qualificados.	4	7,8
Encorajar o jogo de Voleibol de Praia como qualquer modalidade.	1	1,9
Arranjar professores qualificados.	1	1,9
Ensinar	1	1,9
Construções de placas.	1	1,9
N/ responde	31	60,7
Total	51	100

Segundo o quadro 3.32 constatamos que 15,6% dos alunos afirmaram que o Ministério de Educação devem financiar materiais necessários para que o Voleibol de Praia tenha mais impacto nas escolas, 7,8% deram contributo que organizem torneios, competições nacionais e entre clubes, formação de professores e técnicos da área, formar e informar a população, arranjar professores qualificados respectivamente, enquanto 1,9% salientaram que devem arranjar professores qualificados assim como ensinar nas escolas, encorajar o jogo de Voleibol de Praia

como qualquer outra modalidade e construções das placas com areias respectivamente, enquanto 60,7% dos alunos não responderam.

## **7. Conclusões**

### **7.1 Professores**

Após os tratamentos dos dados dos questionários aplicados aos professores de Educação Física das ilhas de Santiago/Tarrafal concluímos que em relação ao objectivo 1, "Conhecer a ilha, concelho, sexo, idade, tempo de serviço, nome de estabelecimento de ensino e o nível de escolaridade que leccionam", 100% são da ilha de Santiago. Todos são do sexo masculino e feminino, contendo uma média de idade que atinge os 33 anos possuindo o tempo de serviço que vai de 1 a 5 anos de idade (80%) e 20% vai de 6 a 10 anos leccionando em vários liceus diferentes, possuindo 40% dos professores com grau de bacharelato, 40% com grau de licenciatura, enquanto 23% com grau de licenciatura.

Em relação ao objectivo 2, "Saber o conhecimento e a prática que têm acerca do Voleibol de Praia" 20% dos professores disseram que a diferença está no número dos jogadores enquanto 20% está no terreno do jogo, 20% disseram que o voleibol de salão é mais divulgado, enquanto 40% não responderam. E de salientar que 40% dos professores já jogaram o voleibol de praia, enquanto 60% nunca jogaram, referindo que jogam raramente totalizando 60%, 40% não responderam.

No que respeita ao objectivo 3, "Saber se concorda com a inclusão da matéria na escola e em que ciclo", 60% dos professores é de total interesse que o voleibol de praia seja incluído no programa da Educação Física enquanto 40% não estão de acordo que essa modalidade seja incluída.

Acerca do objectivo 4, "Conhecer a opinião acerca da formação de professores nesta modalidade", 20% dos professores afirmaram que devem ser iniciado no 1º ciclo enquanto 40% disseram que preferiam no 2º e 3º ciclo respectivamente. A formação preferida é a acção de formação (100%).

No que tange ao objectivo 5, "Saber da sugestão ou recomendação que contribui para a sua melhor e mais rápida implementação em Cabo verde", 20% dos professores



inquirido deram as suas opiniões que eram necessário dar formação a todos os professores, que devem criar programa, dar importância do voleibol de praia através das escolas respectivamente, enquanto 40% responderam que as escolas devem criar e possuir condições em termos de equipamentos.

Evidenciando nos dados obtidos, vimos que os Professores reconhecem ter pouco conhecimento da modalidade do Voleibol de Praia, deixando claro que não estão capacitados de metodologias estratégias, bem como, o objectivo claro a fim de atingirem resultados satisfatórios caso haja uma decisão positiva por parte dos responsáveis da Educação em incluir esta matéria no programa de Educação Física.

Pretende-se que como, a maioria dos professores mostraram-se interessados em querer leccionar essa modalidade, que tenham formação na área e condições para a sua prática.

## **7.2. Alunos**

Dando continuidade ao estudo dos dados do questionários aplicados aos alunos das ilha de Santiago/Tarrafal concluímos que, em relação ao objectivo 1, ""Conhecer a ilha, concelho, sexo, idade, ano de estudo, nome de estabelecimentos, 100% são da ilha de Santiago e o do Concelho do Tarrafal. E de referir que 56,8% são do sexo masculino tendo uma media de idade que ficam compreendido entre 10 a 15 anos de idade (52,9%), enquanto 47% possuem a idade que compreendida entre os 16 a 20 anos de idade, sendo na maioria pertencente aos 10º ano correspondente aos 25,4%. e 13,7% pertencente aos 7º e 8º ano. E de salientar que dentro dos inquiridos a predominância vão para o liceu da vila 60,7% dos alunos, enquanto 39,2% vai para o liceu Chão bom.

Em relação ao objectivo 2, "Saber o conhecimento e a pratica que têm acerca do Voleibol de Praia" 39,2% definiram o Voleibol de Praia como sendo a modalidade que se pratica na areia, enquanto 1,9% afirmaram que e a modalidade que se pratica só no tempo de verão, ao ar livre e que desperta atenção, enquanto 23,5% dos alunos não responderam. No que concerne a diferença entre o Voleibol de Salão e de Praia, 50,9%



diferenciaram-no, nos números dos jogadores, 1,9% disseram que é uma modalidade que tira medo de jogar por causa dos choques enquanto 29,4% não responderam. Dizendo ainda que já assistiram e jogaram (68,6%) enquanto 31% disseram que não assistiram nem tão pouco jogou, entre os quais dos que disseram que sim 59% afirmaram que sabem jogar enquanto 45% afirmaram o contrário, alegando que aprenderam fora das escolas, enquanto 19% disseram noutro lugar e 23,5% não responderam. A frequência de prática aponta para 49%, das raramente praticam enquanto 9,8% afirmaram que jogam todas as semanas, e 41,1% não responderam.

No que concerne ao objectivo 3, "Saber se concorda com a inclusão da matéria na escola e em que ciclo" 98% dos alunos estão totalmente de acordo que o Voleibol de Praia fosse incluído no Programa de Educação Física enquanto 1,9% disseram que não preferem que seja incluído no Programa.

Os que estão de acordo justificaram que é um desporto vivo, atractivo, bonito, divertido e belo de jogar que correspondem 27% dos alunos, assim como 3,9% Justificaram dessa forma que assim como no campo também nas belas praias, enquanto 45% não responderam. Entre os inquiridos 60,7% afirmaram que deveriam iniciá-lo no 1º Ciclo, enquanto 11,7% salientaram que seria melhor no 3º Ciclo.

Acerca do objectivo 4, "Saber da sugestão ou recomendação que contribui para a sua melhor e mais rápida implementação em Cabo Verde", concluímos 15,6% afirmaram que o Ministério de Educação devem financiar materiais necessários para a sua implementação, 1,9% acham que devem arranjar professores qualificados assim como construções de placas com areias, enquanto 60,7% não responderam.

Perante os dados recolhidos há motivações e as mesmas apontam para uma boa receptividade por parte dos alunos em praticar essa modalidade. As referências para a maior parte dos alunos manifestaram-se no 1º ciclo, embora estejam conscientes que as escolas possuem carências das infra-estruturas \ humanas e materiais para a concretização do mesmo.

### 7.3. Professores e Alunos

Após a análise dos dados dos professores de Educação Física e os alunos da mesma disciplina, fizemos um estudo comparativo das opiniões.

Concluimos que para a pergunta sobre a diferença entre o Voleibol de Salão e de Praia há uma tendência para a aproximação dos dados nessa questão, 60% e 50,9% dos valores percentuais dos dados, respectivamente, para professores de Educação Física e alunos.

A tendência é idêntica para a prática da modalidade do Voleibol de Praia, 40% vão para os professores enquanto 58,8% para os alunos afirmaram que sabem jogar. Também a tendência é idêntica para a frequência da prática do jogo, visto que a maior percentagem verifica-se no raramente com 60% para os professores, 49% para os alunos. Quanto à inclusão da modalidade do Voleibol de Praia, os dados aproximam não totalmente com a maioria das percentagens para os alunos enquanto 60% dos professores afirmaram que estão de acordo, 98% dos alunos também são da mesma opinião. Em relação a justificação também existe uma pequena aproximação dos dados dos questionários aplicados. Para ambos os casos a maior percentagem das justificações verificam-se nas questões ligados a desporto vivo, muito atractivo, interessante, desenvolvendo a capacidade da habilidade desportivo.

Para o ciclo de iniciação em Educação Física da matéria do Voleibol de Praia os dados têm a tendência para divergirem porque 40% dos professores da Educação Física acham que deviam ser no 2º e 3º ciclo respectivamente e 60,7% dos alunos apresentaram o 1º ciclo como nível a ser iniciado o Voleibol de Praia.

Nas sugestões para melhor e uma mais rápida implementação do Voleibol de Praia, as opiniões divergem entre professores e alunos. E de realçar que 40% dos professores referem que as escolas criem e possuem condições em termos de equipamentos, enquanto 15,6% dos alunos afirmaram que o Ministério de Educação deveria arranjar materiais para construções de placas com areias.

l.

#### PARTE IV

## **Parte IV – DISCUSSÃO GERAL**

### **1. Introdução**

Esta parte engloba as conclusões finais do estudo, as limitações e as recomendações.

### **2. Conclusões Finais**

Após a análise dos dados aplicados, chegamos as conclusões que a seguir apresentamos. De acordo com os dados constantes na amostra, concluímos que reflectem apenas uma realidade do país, não deixando de fornecer pistas para uma abordagem do assunto a nível nacional, salvaguardando as devidas especificidades de cada local.

Tendo em conta a análise dos dados obtidos através do inquérito aplicado, vejamos de seguida os resultados apurados: A Vila, como sendo a zona que alberga a maior percentagem da população Concelho, beneficiou de 60% dos inquiridos a nível dos docentes de Educação Física. De referir que durante a aplicação dos questionários, foram feitos pelos professores do sexo masculino e feminino, o que leva a crer que a predominância dos Professores de Educação Física são na maioria masculino em relação ao do sexo feminino.

Relativamente ao tempo de serviço, constatamos que 80% dos professores de Educação Física possuem entre 1 a 5 anos de leccionação nesta área. Apresenta uma taxa alta em relação a outra formação.

No respeitante as habilitações literárias, a área de Educação Física está bem servida tendo em conta os dados recolhidos junto dos inquiridos. Em primeiro lugar estão os docentes com licenciatura e bacharéis totalizando 40% respectivamente, enquanto os restantes valores percentuais estão distribuídos para outras categorias de nível inferior.

, No que tange as diferenças entre o Voleibol de Salão e de Praia, 20%. distinguiram que estão nos números dos jogadores, 20% disseram no terreno do jogo. Portanto salientamos que as distinguiram bem, mostrando que os professores estão munidos de informantes dos conhecimentos cognitivos, mas em termos prático estão

muito aquém do desejado. Nos somos de opinião que os professores deveriam praticar com mais frequência a fim de fazerem ligação teórica a prática. Pois, 60% dos professores afirmaram que já jogaram o Voleibol de Praia, praticam-no raramente.

No que respeita a inclusão dessa modalidade no programa de Educação Física, 60% estão de acordo, enquanto 40% não estão de acordo. Para aqueles que têm uma visão otimista acerca da inclusão é verdade que essa prática, enriquece o desporto de uma forma geral e desenvolve a coordenação e a concentração dos indivíduos. Dos que tem uma visão negativa dessa matéria, somos de opinião que é possível a leccionação desta matéria, utilizando os vários espaços vazios dentro da escola ou mesmos em arredores, para a construção de recintos com areias para a sua prática. Mesmo os professores que não sintam motivados para deslocação para as praias, em que muitas vezes penso que contribui para os alunos estarem em contacto com a natureza fugindo um pouco dos ambientes poluídos porque muitos justificaram que não existem infra-estruturas nem tão pouco as condições naturais.

Pensamos que as pessoas estão conscientes “que o exercício físico exerce efeitos diversificados nas diferentes estruturas e funções do organismo” (Coelho, 1985, p. 42-43).

Quanto ao ciclo de iniciação existe quase totalmente as opiniões divergentes dos professores e alunos em afirmarem que seria melhor no 1º ciclo por parte dos alunos totalizando mais de 60,7% e para os professores 20% dos inquiridos. Nos somos de total opinião que também seja leccionado no 1º ciclo os conhecimentos técnico e tática lentamente e progressivamente com qualidades.

A formação é indispensável. Os modelos solicitados são:

Acção de formação com 100%.

Segundo Sarmento & tal; (1994, p. 6) a formação contribuirá para influenciar o desenvolvimento das competências pedagógicas relativamente ao saber, saber fazer e saber estar, característica de intervenção profissional em Educação Física (...).

Neste aspecto deve-se apelar aos responsáveis pela Educação e Desporto, para atenderem a esse resultado dos questionários e que dêem o enquadramento do Voleibol

de Praia na política desportiva de Cabo Verde disponibilizando materiais, criando infra-estruturas para poderem suprimir os obstáculos, organizando acções de formações.

Nós estamos de acordo com as justificações apresentadas pelos professores de Educação Física deste estudo porque a classe dos professorado e uma área que necessita de actualização permanente. É a participação na acção de formação é uma forma privilegiada para este fim.

Quanto a forma adequada a maioria escolheu a acção de formação. Achamos que e uma aposta acertada.

No que tange as opiniões a implementação nas Escolas Secundarias, 20% dos professores sugerem o seguinte:

- 1 – Dar formação a todos os professores;
- 2 - Criar programa;
- 3 – Dar importância do Voleibol de Praia através das escolas;
- 4 – As escolas devem criar e possuir condições em termos de equipamento (40%);

Somos de opinião que estes contributos devem ser levados em consideração. Não concordo com os professores com opiniões contrárias, justificando que por causa das infra-estruturas porque são meios que podem criar mesmo nas escolas que não ficam perto das praias.

Por sua vez, Godinho (2002), realça que aprender implica uma modificação estrutural que se reflecte geralmente numa alteração do comportamento como resultado da prática do indivíduo ou seja são transformações a longo prazo do comportamento, associando os mecanismos de controlo e a natureza dos processos de aprendizagem a variáveis que ajudam a sua compreensão e modificação num sentido considerado positivo.

Quanto aos alunos 60,7% não responderam as questões solicitadas. Mas 15,6% responderam que o Ministério de Educação devem fazer competições a nível das escolas e dar formações aos professores e técnicos da área. Na nossa opinião estas sugestões são

importantes para que essa modalidade possa conquistar o seu espaço próprio dentro do desporto, e que possa evoluir dentro do Ensino Secundária.

### **3. Limitações**

O esforço empreendido ao longo da elaboração deste trabalho, foi acompanhado de algumas limitações que são de seguidas apresentadas:

Acesso dificultado as fontes bibliográfico;

Muitos alunos não responderam os questionários, o que limitou a ampliação do número dos indivíduos na amostra;

A dificuldade na recepção dos questionários devido ao envio dos mesmos pelos condutores de hiace;

A amostra reduzida o que condiciona tirar conclusões significativas do estudo.



#### **4. Recomendações**

Face às limitações vivida no presente estudo, em forma de recomendações gostaríamos de sugerir, para estudos, as seguintes:

Não enviar os questionários com condutores de hiace;

Entregar os questionários em mãos preenchimentos e devolução dos mesmos momentos da recepção;

Reduzir o número de perguntas abertas no inquérito dos alunos eliminando a pergunta 14, assim como, a pergunta 7 no inquérito dos professores;

Aumentar o número da amostra.

## Bibliografia

### **Bibliografia**

BENTO, J. (1997): **O Voleibol na Escola**. Colecção Horizonte Técnico de Desporto.

BARATA, J. & Coelho, O. (1996): **Hoje há Educação Física**. Lisboa: Texto Editora, LDA.

ROMAO, J. (s.d.): **Manual de Educação Física**. Edições ASA.

LIMA, T. (s.d.): **Manual do Monitor**.

MIRANDA, V. (1998): **Basquetebol**. Edição Câmara Municipal da Moita.

Federação Portuguesa de Voleibol de Praia. (1997): **Regras oficiais de Voleibol de Praia**.

MARTINS, T. (1980): Alguns aspectos da fisiologia do esforço. **Revista Horizonte**, 30:191-193.

MATVEEV, L. (1990): **Fundamentos do treino desportivo**. Livros Horizonte, 2ª Ed. Lisboa.

MOUTINHO, C. A. S. (1993): **Construções de um sistema e avaliação da distribuição em Voleibol**.

RESENDE, R. (1994): Caracterização da actividade Física em Voleibol de Praia. **Horizonte** vol. - XIII - nº 74, pag. 1

[http://200.196.91.200\(klop / hv /htm\)](http://200.196.91.200/klop/hv/htm).

Anexo I**PLANIFICAÇÃO DA UNIDADE DIDÁCTICA****1. INTRODUÇÃO**

Com a planificação desta unidade didáctica, pretende-se transmitir os aspectos técnicos e táticos de forma simplificada, facilitando aos professores de Educação Física a instrução, a demonstração dos conteúdos e na organização das aulas.

É uma matéria que não está incluída nos programas da disciplina de Educação Física. Com a sua prática ela poderá vir a ser beneficiada nesses programas. Isto é, com apoios dos profissionais da área.

Esta planificação foi concebida graças à colaboração de responsáveis da Federação e investigações feitas pelo autor a diversas referências bibliográficas.

Poderá ser aplicada ao 1º ciclo do ensino secundário, assim como nos clubes ou então nos pequenos grupos de rua para diversão e participar nos torneios.

**2. CONTEÚDOS:**

Serviço / Manchete / Remate / Passe

**3. OBJECTIVO:**

Adquirir noções básicas da prática do jogo do Voleibol de Praia.

### **3.1. OBJECTIVOS COMPORTAMENTAIS:**

#### Programação do serviço

Objectivo: O aluno executa o serviço por baixo, da zona de serviço para um alvo (dois colchões de ginástica) colocado na zona 3/6, realizando 30% de êxitos num total de 10 tentativas.

#### Programação da manchete

Objectivo: O aluno situado na qualquer zona do campo deverá ser capaz de dirigir em manchete para um alvo fixado num determinado zona do seu meio campo, segundo uma trajectória curva, uma bola batida por baixo da zona referida no meio campo oposto realizando 30% de êxitos num total de 10 tentativas.

#### Programação do remate

Objectivo: O aluno, após corrida preparatória (de pelo menos um passo) e suspensão, deverá ser capaz de bater, de cima para baixo, uma bola lançada pelo professor, com a rede colocada a uma altura que exceda em 5 cm altura do aluno com o braço em extensão e realizando 40% de acertos num total de 10 tentativas.

#### Programação do passe

Objectivo: O aluno utilizando o gesto técnico de passe, deverá, após lançamento prévio da bola ao ar, na sua vertical, ser capaz de atingir um alvo (arco de ginástica pendurado numa corda) distante 4 metro realizando 30% de acertos num total de 10 tentativas.

## **4. Progressões Pedagógicas**

### **4.1. Exercícios para passe**

#### **4.1.1. Controlo proprioceptivo da mão**

O professor sentado no solo com as pernas estendidas e afastadas mantém a bola de voleibol nas mãos colocadas como no passe, aluno coloca uma das mãos sobre a bola e acompanhara, sem perda de contacto, os movimentos de flexão e de extensão dos braços do professor que actuarão a bola contra a resistência passiva das mãos do aluno.

Depois a inversão dos papeis com o aluno sentado e o professor de pé e regulando os movimentos de flexão e extensão dos braços do aluno.

Tomando-se a mesma posição em que o aluno parte da posição de sentado realizara 5 toques de sustentação da bola de voleibol (10 series de 5 repetições).

Da mesma posição com uma bola de basquetebol o aluno da (5 series de 10 repetições).

A mesma posição com uma bola medicinal de 1 Kg (5 series de 5 repetições).

2x2 sentados no solo, em frente ao outro, a distância de dois metros, executar três toques de sustentação seguidas de um passe do colega.

A mesma posição tentando executar os três toques de sustentação a partir do passe do colega.

A mesma posição, realizando o passe directamente para o colega sem toque de sustentação.

De joelhos no solo, execução de 3 toques de sustentação e passe para um colega distante a metros.

Com um joelho no solo, execução de 3 toques de sustentação e passe para o colega.

Com um joelho no solo, toques de sustentação ate a posição de pé e regressar a posição inicial com apoio de outro joelho.

O aluno sentado em dois bancos suecos sobrepostos com a bacia ligeiramente recuado e com os pés apoiados no solo executara o passe para o professor distante de 3 metros, procurando em cada gesto a extensão natural do tronco e dos membros.

O aluno, de pé em cima de um banco sueco executará o passe para um colega distante 2 metros de si.

O aluno de pé realizará serie sucessivas de toques a altura variadas utilizando os ressaltos do mesmo.

Dois alunos, um em frente ao outro executará serie sucessivas de passes.

Com a utilização da rede do voleibol ou uma corda a altura de 2 metros, realizarão passes.

#### **4.1.2. Apoios e deslocamentos**

O aluno realizará toques de sustentação ao longo de uma linha marcada na areia ou no solo (deslocamento de frente, lateral e a retaguarda)

O mesmo exercício ao longo de 2 bancos suecos, dispostos, um no prolongamento do outro.

O aluno colocado na extremidade de um banco sueco deslocar-se-á (lateralmente) até a zona central donde executará um passe para o professor.

O aluno colocado atrás de um banco sueco devolverá a bola em passe para o professor após ter feito a subida, para o banco com o apoio em dois tempos,

O aluno deslocar-se-á cerca de 2 metros parando e desmarcando com nitidez os dois tempos de apoios e devolverá em passe a bola enviada pelo professor.

O aluno situado a esquerda de um banco sueco distante 3 metros de um outro, disposto paralelamente aquele, realizará toques de sustentação subindo depois para o 1º

banco onde fará a progressão de frente descendo depois para o espaço entre ambos, seguido de progressão lateral no segundo banco.

Dois a dois, colocados nas extremidades de dois bancos suecos dispostos paralelamente e distantes 2 metros, progressão lateral e passe.

Grupos de seis, em fila, os alunos farão a progressão lateral (esquerda/direita) ao longo de um banco sueco colocado paralelamente a rede a altura de 2,20 metros e uma vez chegados a sua extremidade devolverão em passe a bola lançada pelo professor, situado do outro lado da rede.

Em coluna, os alunos farão uma corrida preparatória de 2 metros seguida de suspensão com chamada em dois tempos e tocarão com as mãos a bola de voleibol apresentado pelo professor.

O mesmo exercício agarrando a bola lançada na vertical pelo professor com os braços em extensão superior.

O mesmo exercício devolvendo a bola em passe para o professor.

O aluno colocado de frente e distante 1 metro do colega depois do passe (3 toques) onde o 4º toque será mais alto para que possa realizar um 5º toque em suspensão.

(Coluna de 6, o primeiro aluno fará toque de sustentação de um toque media (1,5 metros acima da cabeça) saindo pela frente e ocupando o ultimo lugar da coluna e o segundo aluno recupera a bola em toque de sustentação, fazendo em seguida o passe acima da cabeça e ocupando, por sua vez a ultima posição na coluna.

2x2, um aluno (A), distante 3 metros de um colega (B), fará dois toques de sustentação enquanto B se desloca ate uma marca (bola medicinal, por exemplo), colocada dois metros a sua esquerda regressando imediatamente a posição inicial a função de poder receber em toque de sustentação a bola enviada por A. B fará dois toques de sustentação enquanto A se desloca 2 metros a sua direita e regressa a posição inicial para receber passe de B. (o mesmo exercício, com deslocamento para a frente e para a retaguarda).

Coluna de 6. O professor distante 3 metros do primeiro aluno da coluna, sinaliza-lhe com o braço esquerdo a direcção para onde vai lançar a bola (para direita do aluno) devendo este deslocar-se e receber a bola em toque de sustentação seguido de

passa para o professor que entretanto sinalizou ao segundo aluno da coluna (levantando um dos braços na vertical progressão em frente, ou afastando lateralmente um dos braços - progressão lateral a esquerda ou a direita) a direcção para onde vai jogar a bola. Os alunos depois de executarem as tarefas propostas regressam sucessivamente ao último lugar da coluna.

## **4.2. A manchete**

### **4.2.1. Exercício para a aprendizagem da «manchete»:**

- 1 - controlo da cintura scapular;
- 2 - Controlo da articulação do cotovelo;
- 3 - controlo proprioceptivo dos braços;
- 4 - Rotação externa dos braços.

#### **1 - Control da cintura escapular**

O aluno ligeiramente apoiado em dois bancos suecos sobrepostos, bacia em anteversão, pés assentos na areia, realiza com o braço dominante (braço não dominante) mantendo o cotovelo em extensão toques de sustentação de uma bola de voleibol.

O aluno ligeiramente apoiado em dois bancos suecos sobrepostos, bacia em anteversão, pés assentos na areia, avançará um passo na direcção de uma bola de voleibol (medicinal) lançada de cima para baixo agarrando-a com ambas as mãos.

O aluno ligeiramente apoiado em dois bancos suecos sobrepostos, bacia em anteversão, pés assentes na areia, devolverá em «manchete» depois de ter avançado um passo, uma bola de voleibol lançada pelo professor de cima para baixo e procurando batê-la ao nível, ou num plano inferior ao da cintura (pélvica).



## 2 - Controlo da articulação do cotovelo

O aluno ligeiramente apoiado em dois bancos suecos sobrepostos, pés assentos na areia mantendo os braços, em extensão exercerá uma ligeira tensão de baixo para cima contra as mãos do professor colocadas na parte médio dos seus antebraços. Idem com a inversão dos papéis

O mesmo exercício da mesma posição descrita anterior e com a ajuda de um elástico que pisará com um dos pés utilizará a sua resistência durante a execução simulada deste gesto.

Exercícios de lançamento da bola de um colega que faz intencionalmente de cima para baixo, devolvendo-a com manchete.

## 3- Controlos proprioceptivos dos braços

A partir da posição de sentado ou de pé o aluno procura realizar series sucessivas de toques de controlo da bola de Voleibol por exemplo com os antebraços da dois toques com antebraço esquerdo seguido de dois toques com o antebraço direito ou toques com utilização alternada dos antebraços.

2x2. Um aluno lançará a bola de voleibol para um colega distante 2,5 metros que a devolverá em «manchete» procurando batê-la ao nível da bacia ou num plano inferior.

2x2. Um aluno lançara a bola de voleibol para um colega que procura amortecer e controlar através das acções conjugadas das pernas e dos braços (das pernas através de uma flexão iniciada no momento de contacto com a bola e dos braços através de um acompanhamento da trajectória da bola iniciado antes do contacto.

## 4- Rotação externa dos braços

O aluno de pé (eventualmente com as pernas semiflectidas e ligeiramente afastadas), provocará deslizar de uma bola medicinal de 1 Kg dos braços para os antebraços e vice-versa, através de movimentos de abaixar e de subir dos membros superiores. (o mesmo exercício com a bola do Basquetebol, Voleibol, etc.)

O aluno de pé (pernas semiflectidas e ligeiramente afastadas), membros superiores em extensão e unidos, realizará pequenos toques de sustentação da bola de voleibol com as mãos mantidas em supinação.

O aluno de pé (ou sentado) realizará um primeiro toque de sustentação com uma bola de voleibol com um dos membros superiores, seguido de um segundo toque com o outro membro superiores aproximando-o progressivamente até ao contacto, depois provocará deslizar da bola nos antebraços.

### **4.3. Exercícios para aprendizagem do serviço por baixo**

O aluno com uma bola medicinal de 1 kg na mão esquerda (direita no caso de ser esquerdino), ao nível e em frente da coxa direita realizará movimentos de oscilação do braço direito sem interrupção.

O aluno realizará o serviço na vertical fazendo subir a bola cerca de 3 metros recuperando-a de imediato.

O aluno realizará o serviço para grupos de colegas, recebendo-a em manchete.

Os alunos dispor-se-ão a distancia de 6 metros um do outro e realizarão alternadamente o serviço por baixo segundo uma trajectória curva para que a bola seja facilmente agarrada pelo colega.

O mesmo exercício, um de cada lado da rede (2 metros) realizarão serviço por baixo segundo uma trajectória curva para que a bola seja facilmente agarrada pelo colega.

Os alunos dispor-se-ão em coluna a 6 metros da rede (2,20) e realizarão o serviço por baixo, segundo uma trajectória curva para que a bola caia numa zona marcada.

O aluno realizará o serviço por baixo a partir da zona de serviço caindo depois da rede.

#### **4.3.1. Exercícios para as aprendizagens do serviço ténis.**

O aluno colocará o pé esquerdo ligeiramente adiantado segurando com as mãos uma bola de voleibol na extensão horizontal dos braços e a partir desta posição elevará o braço direito semi-flectindo o cotovelo ligeiramente acima do nível do ombro, palma das mãos orientada para a frente iniciando então o movimento de batimento da bola contra o chão.

2X2. Os alunos dispor-se-ão a distancia de 8 metros um do outro e realizarão alternadamente o serviço ténis segundo uma trajectória tensa para que a bola seja facilmente agarrada pelo colega.

Os alunos dispor-se-ão em coluna a 5 metros da rede (2,10) e realizarão o serviço ténis, para que a bola caia numa área demarcada.

O aluno realizará o serviço ténis a partir da zona de serviço procurando atingir qualquer ponto do campo adversário.

#### **4.4. Remate**

##### **4.4.1. Exercício para a aprendizagem do remate**

O aluno colocado no interior de um arco de Ginástica (60/70 de diâmetro, pés sensivelmente paralelos e distantes cerca de 30/40cm, tronco ligeiramente inclinado, saltara através de um passo rasante para o interior de um outro arco distante 80/90cm do primeiro procurando parar em equilíbrio com recepção em 2 tempos.

O mesmo exercício, com largamento simultâneo dos braços a retaguarda procurando após a recepção no solo o seu movimento de oscilação pendular de trás para frente.

Realizando um pequeno salto de impulsão vertical imediatamente após a recepção com mobilização activa dos braços no sentido posterior-anterior e procurando cair no interior do arco.

O mesmo exercício, com lançamento de cima para baixo de uma pequena bola de borracha, fazendo trabalhar essencialmente a articulação do punho.

O mesmo exercício, com utilização, com utilização de uma rede de Voleibol colocada a altura 1,50m.

## **5. Recursos**

Para leccionar as actividades do Voleibol de Praia são necessários os seguintes recursos:

Materials:

Bolas	20
Rede	2
Cones	50
Colchões	10
Arcos	10
Cordas	10

Humanos: 1 professor e 30 alunos

Temporais: dez aulas de 50mn. Cada. Total de quinhentos minutos.

Espaciais: campo com areia ou praias.

## **6. Avaliação**

A avaliação será feita através de um teste teórico (escrito) e teste prático. Por conseguinte, serão feitas uma avaliação diagnóstica no início. No final de cada conteúdo fazemos uma avaliação prática e na última aula o teste teórico.

## 6.1 Teste Teórico

Escola Secundaria do Tarrafal

Teste sumativo de Educação Física

«Voleibol de Praia»

Ano de Escolaridade \_\_\_\_\_

Classificação \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

O Professor \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Lê as perguntas correctamente e responde-as com atenção.

1 - No actual panorama do Desporto mundial a explosão do Voleibol de Praia represente um dos mais importantes acontecimentos nos últimos anos.

1.1-Indica duas diferença que existem entre o Voleibol de Praia e Voleibol de Salão (pavilhão).

2. - Quantos jogadores podem participar num torneio do Voleibol de Praia?

3. - No Voleibol de Praia, durante o jogo há faltas de posições dos jogadores?

4. - Assinala com x a resposta correcta.

Quando os jogadores vão fazer o serviço e designado pelo:

a) Treinador \_\_\_\_\_

c) Pelo jogador da mesma equipa \_\_\_\_\_

b) Pelo árbitro \_\_\_\_\_

d) A mesa avisa o jogador \_\_\_\_\_

5. - Assinala com um x a resposta correcta.

No Voleibol de Praia a bola só poderá ser jogado com as mãos.

Sim \_\_\_\_

Não \_\_\_\_

## 6.2 Grelha de Correção

Grelha de correção do teste sumativo de Voleibol de Praia

Nº de questão	Resposta correcta	cotação
1.1	No Voleibol de Praia: 0 piso e de areia  Todos os sets têm a diferença de 2 Pontos  No Voleibol de Salão: 0 piso e de cimento ou madeira  No jogo é obrigatório a rotação dos jogadores	2
2	Podem participar dois jogadores	2
3	Não há falta de posições dos jogadores	2
4	A mesa avisa quem é o jogador a fazer o serviço e mostra a placa com o nº do jogador	2
5	Não	2

### 6.3 Ficha do registo do teste teórico

[illegible]





## 6.4 Teste prático - habilidades motoras

Conteúdo	Componentes críticas
Passe	Pernas semi-flectica
	Passe direccionado para o colega
Manchete	Pernas semi-flectidas
	Extensão do braço na hora de recepcao
	Mãos sobrepostas ou juntas
Serviço	Perna uma a frente e outra atrás
	Largar a bola na hora do batimento
	Movimento dos braços de trás para frente
Remate	Corrida preparatória
	Impulsão

## 6.5 Ficha do registo do teste prático

Conteúdos	Passe		Manchete			Serviço			Remate	
Número dos componentes	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2
Cotação	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Nome										

## 7. Carga horária

Conteúdo	Número de aulas	Tempo
Avaliação Diagnóstico	1	50 mn
Serviço	2	100 mn
Manchete	2	100 mn
Remate	2	100 mn
Passe	2	100 mn
Teste	1	50 mn







UNIVERSIDAD DE CABO VERDE  
Curso de Licenciatura em Educação Física

Exmº (a) Senhor (a)

Director (a) do Liceu

---

Braulindo Maria Mendes Moreira, nascido em 1 de Agosto de 1968, filho de Cirilo António Moreira e Eulália Mendes, natural de Santo Amaro, Concelho de Tarrafal, portador do Bilhete de Identidade nº 28948 de 05/10/2006, residente em Vila Nova – Praia, estudante do Complemento do Curso em Educação Física, vem por este meio mui respeitosamente solicitar a Vossa Excelência se digne mandar autoriza-lo a aplicar questionários aos professores de Educação Física e alunos do Estabelecimento do Ensino que a Vossa Excelência dirige, no âmbito da realização do trabalho fim de curso, subornado ao tem “Ensino do Voleibol de Praia n 1º, 2º e 3º

Ciclos do Ensino Secundário no Concelho do Tarrafal/Santiago.

Com os melhores cumprimentos.

Pede deferimento

Praia 10 de Março de 2010

## **Parte I**

## Parte II

### **Parte III**



## **Parte IV**

## **Anexo I**

## **Anexo II**

### **Anexo III**

## **Anexo IV**